



# Razvoj inkluzivnih vrtova za podršku i uključivanje ranjivih društvenih skupina

**Pomažemo udrugama i institucijama koje rade s beskućnicima, osobama s intelektualnim teškoćama i osobama starije dobi razvijati inkluzivne vrtove za njihove korisnike**

Zeleni klik! razvija programe inkluzivnog i terapijskog vrtlarenja za osobe koje se suočavaju s različitim oblicima ranjivosti – osobama u riziku od beskućništva, siromaštva i socijalne isključenosti, starijim osobama, osobama s teškoćama i drugima kojima je potrebna dodatna podrška. U sigurnom okruženju vrta i u kontaktu s prirodom korisnici dobivaju priliku za opuštanje, učenje novih vještina, stvaranje rutine smislene tjelovježbe i kretanja te osjećaja pripadnosti osoba pripadnika ranjivih skupina. Program "Vrt za sve" koristi organsko vrtlarenje i permakulturne principe kao alat za osobno osnaživanje, društvenu uključenost i jačanje mentalnog zdravlja osoba s intelektualnim teškoćama. Kroz zajednički rad u vrtu, brigu o biljkama i sudjelovanje u malim, ali vidljivim promjenama u prostoru, sudionici ponovno doživljavaju osjećaj korisnosti, doprinosa i uspjeha.

U suradnji s partnerima provodimo i programe koji uključuju aktivnosti s terapijskim životinjama (koze, konji, psi i dr.) u sklopu programa "Rukovanje životom" te kreativne i iskustvene radionice prilagođene specifičnim potrebama različitih skupina. Takve aktivnosti podupiru razvoj samopouzdanja, socio-emocionalnih vještina i osobne ravnoteže, otvarajući prostor za nove prilike u životu sudionika.

Aktivnosti prijavljujemo kao višegodišnje uz podršku Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Grada Zagreba, a razvijamo i međunarodne projekte unutar programa inkluzivnih vrtova za ranjive skupine.

**Vaša podrška omogućuje stalnu podršku ranjivim skupinama građana kroz terapijski element inkluzivnih vrtova te njihovo osnaživanje i uključivanje u zajednicu.**



**Dobrobiti aktivnosti inkluzivnog vrtlarenja za pripadnike ranjivih skupina (beskućnike, osobe s intelektualnim teškoćama i osobe starije životne dobi)**



**1. Poticanje zdravije prehrane** (svježe voće i povrće, veća svijest o nutritivnoj vrijednosti hrane).

**2. Smanjenje rizika od kroničnih bolesti** (osteoporoza, neki karcinomi, dijabetes tip 2, srčane bolesti) te depresije zahvaljujući kretanju.

**3. Povoljan utjecaj na psihičko zdravlje:** smanjenje stresa, tjeskobe, negativnih emocija i simptoma depresije, emocionalna stabilizacija.

**4. Jačanje samopouzdanja, osjećaja osobne vrijednosti i samoostvarenja** kroz "male uspjehe" u vrtu.

**5. Poboljšanje socijalnih odnosa:** smanjenje usamljenosti i društvene isključenosti, jačanje socijalnih vještina i osjećaja zajedništva.

**6. Senzorna stimulacija i učenje** (dodir, mirisi, zvukovi, ravnoteža, koordinacija oko-ruka), posebno važno za osobe s teškoćama i autizmom.

**7. Poticanje samokontrole i kontrole nad okruženjem,** uz umirujući učinak kod impulzivnosti i hiperaktivnosti.

**8. Razvoj osjećaja odgovornosti** kroz brigu o biljkama i prostoru, uz istovremeno jačanje radnih i životnih vještina.

**9. Smanjenje rizika od demencije i mentalno "aktiviranje" starijih osoba** (mentalna stimulacija kroz planiranje, opažanje i učenje).

**10. Povećanje fizičke aktivnosti** na primjeren, prilagođen način (osobito važno za kvalitetu života i poboljšanje zdravstvenog stanja osoba s intelektualnim teškoćama i osoba starije životne dobi).

**ZAJEDNICA JE SNAŽNA I OTPORNA ONOLIKO KOLIKO JE SNAŽAN NJEZIN NAJSLABIJI ČLAN!**